

ビタクラフトと 暮らす特別な一日。

2012 - 2013
クリスマス・お正月のヘルシーレシピ
VitaCraft



伊達巻き



🕒 調理時間 15分

🍳 使用した鍋 フライパン 24cm

【材料】4人分

卵	3個
はんぺん	約100g
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2/3
塩	少々
サラダ油	大さじ1/2

🍴 調理手順

1. フードプロセッサーに卵とはんぺんを細かくちぎりながら加えて攪拌し、はんぺんの形がなくなれば砂糖、酒、塩を加えてさらに攪拌する。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油をなじませる。
3. 2の鍋に1の卵液を流し込み、フタをして弱火にする。竹串を刺して生地がついてこなければ巻きす（鬼す）に焼き面を上にしてのせ、巻き込み両端を輪ゴムでとめて冷ます。冷めたら食べやすい大きさに切り分ける。